

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN / liikehoito

Yksilömenetelmä

JALKATERÄN KOUKISTUS JA OJENNUS AVUSTETTUNA

TAVOITTEET

Vanhus

- rentouttaa lihaksiaan
- ylläpitää jalkaterän liikkuvuutta

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- säädä sänky oikealle korkeudelle
- ota hyvä ote jalan alapuolelta pohkeesta ja kantapäästä
- vie jalkaterä koukistukseen ylöspäin
- tuo jalkaterä takaisin alkuasentoon
- vie jalkaterä ojennukseen alaspäin
-
- tuo jalkaterä takaisin alkuasentoon
- huomioi vanhuksen liikerata
- tee toistoja 5-10 kertaa kumpaankin jalkaterään



VÄLINEET

- vuode